

EMPATİK DİNLEME



ANA ÖZELLİKLER

Güçlendirilmiş beceriler	LİDERLİK - ÇÖZÜMLERE ODAKLANMA
Şunlar için uygundur:	Öğretmen
Zorluk seviyesi	Orta
Ayar	Grup
Minimum katılımcı sayısı	2
Ortalama süre	1 buçuk saat
Özel ekipman/malzemeler	Hayır
Çevrimiçi sürüm	Evet, ancak sınırlı

1. AÇIKLAMA

Çiftler ve gruplar için yapılan bu alıştırmaya, empatik dinlemenin önemini anlamaya ve empatik bir dinleyici olmayı öğrenmeye yardımcı olur.

Empatik dinleme önemli bir değerli kişisel gelişim ve ilişkisel beceridir.

İşitme (tat, dokunma, görme gibi) doğal duyularımızdan biridir. Günlük yaşamda her zaman bir şeyler hissederiz, mutlaka özel dikkat gerektirmez. Bununla birlikte, dinlemek, konsantrasyon ve dikkat gerektirir. Dinlemek, sadece tek bir "mesaj" (örneğin bir hikaye, müzik) bile kasıtlı (anlatmak gibi) anlamına gelir. İnsanlar işitme ile doğarlar, ancak dinleme (sosyal) bağlamlarda öğrenerek gelişir.

Empatik dinleme pratiği yapmak şu anlama gelir:

- Diğer kişinin konuşmayı yönetmesine ve tartışılan konuyu belirlemesine izin verin.
- Diğer kişinin söylediklerine kesinlikle dikkat edin.
- Ekleyecek önemli bir şeyiniz olsa bile kesintiye uğramaktan kaçınin.
- Açık sorular sorun ve konuşmacıyı en çok davet edin.
- Erken sonuçlara ulaşmaktan veya çözümler sunmaktan kaçınin.
- Duyduklarınızı konuşmacıya yansıtın.

Empatik dinleme becerilerinizi farklı alıştırmalarla uygulayabilirsiniz, ancak bu alıştırmada, empatik dinleme becerilerinizi artırmak için öğrencilerinizle birlikte çalıştığınız bir alıştırmaya odaklanıyoruz.

2. AMAÇ / FAYDALAR

Empatik dinleme, bir sorunla karşı karşıya kalan biri için önemli bir değer sunar, çünkü zorlukların sevecen ve bilinçli bir dinleyicinin eşliğinde çözülmesine izin verir.

Empatik dinleme, çatışma çözümü ve problem çözme için güvenli bir alan yaratır, saygı, güven ve karşılıklı anlayış oluşturur, gerginliği ve anlaşmazlığı azaltır ve duyguların ve bilgilerin daha derin paylaşılmasını teşvik eder.

 PROVINCIA AUTONOMA DI TRENTO			 MENXIII VYTAUTAS MAGNUS UNIVERSITY	
---	---	---	---	---

3. İLGİLİ BECERİ KÜMELERİ

Egzersizin odak noktası, hem öğretmenler hem de öğrenciler için bir beceri olarak empatik dinlemedir. Beceri, öğrencilerinizi empatik bir şekilde dinleme yeteneğini ifade eder. Bu nedenle DESTEK ARE ile bağlantılıdır.

İskele ve proksimal gelişimi desteklemek ve LİDERLİĞİN bir parçası olan ilişkiler kurmak da önemlidir. Benzer bir konuda, öğretmenlerden ve ayrıca gruplar halinde çalışırken öğrencilerinden iyi empatik dinleme becerileri gerektirdiğinden, ÇÖZÜMLERE odaklanma ile de ilgilidir.

LİDERLİK için yansıtıcı grup uygulamaları ile ilgilidir, çünkü bir grubun diğer üyeleri aktif ve empatik olarak dinleme yeteneği olmadan, yansıma, özellikle işbirlikçi liderlik ve ilişkideki güç dinamikleri ile ilgili olarak o kadar etkili olmayabilir.

4. UYGULAMA NASIL YAPILIR

Adım 1 / Hazırlık:

(Alıştırmanın nasıl hazırlanacağını ve katılımcıya nasıl sunulacağını açıklamak ZORUNLU)

Egzersize başlamadan önce, empatik dinlemenin ne anlama geldiğini kısaca açıklayın.

Gerçek alıştırma üç temel bileşeni vurgulamaktadır:

- Bekleme;
- Sözlü yorumlama;
- Sözsüz ifade.

Hareketleri hakkında açık uçlu sorular kullanın. Mesela; "Konuşurken başını salladın; Bu ne anlama geliyor?"; " Bu konu hakkında konuşurken elinizi hareket ettirdiniz: Bu jestin size ne ilettiğini düşünüyorsunuz?" ...

- Sessizliğe izin verin: sessizliği doldurma dürtüsüne direnin.
- Ve hepsinden önemlisi: sakın olun .

Ardından, egzersizin gerçekte nasıl yapılacağını açıklayın, yani empatik dinlemenin üç yönünü uygulamadan oluştuğunu ve egzersizin 2 veya 3 kez tekrarlandığını (uygun görülürse), böylece tüm katılımcılar alıştırma bulunduran üç rolü deneyimlediğini açıklayın:

1. Konuşmacı.
2. Dinleyici.
3. Gözlemci. Rol , konuşmacı ve dinleyici arasındaki diyalogu gözlemlemek ve yapıcı geri bildirim sağlamaktır.

Hızlı bir not olarak, zaman kısıtlamaları nedeniyle egzersiz gözlemci rolü olmadan yapılabilir, ancak rol değerli bilgiler ekler ve gözlemci olmak, dinleme sürecinde dışı bakmanıza izin verir. Öğretmen bir çiftle çalışıyorsa, gözlemci rolünü üstlenmelidir.

2. Adım / Isınma

Gerçek alıştırmanın ilk bölümünde, katılımcılara yorumlama teması tanıtılır.

Öğretmen, katılımcılara yorumlama terimini ve ne anlama geldiğini, yani başka bir kişinin düşüncelerinin ve / veya duygularının yeniden formüle edilmesini açıklar. Konuşmacıya dinleyicinin dinlediği ve ilgilendiği mesajı verir, konuşmacının söylediklerini önemser ve konuşmacı için neyin önemli olduğunu anlamaya çalışır.

Katılımcılar ayrıca neyi yorumlamaları beklendiği hakkında da bilgi alırlar. Öğretmen, içeriği, duyguyu (özellikle konuşmacılardan, sestən ve beden dilinden) veya her ikisini birden yorumlamaları gerektiğini açıklar. Dinleyici, iyi bir ifadenin konuşmacının söylediklerinin özüne ulaştığını ve orijinal kelimelerden daha kısa olması gerektiğinin farkında olmalıdır. Her zaman "sen" ile başlamalıdır ("ben" değil). Özünde, raportörlerin niyetini yakalamayı ve konuşmacıların sözlerini tam olarak tekrarlamamayı amaçlamaktadır, ancak aynı zamanda yeni kavramlar veya düşünceler getirmemelidir.

Öğretmen daha sonra örnekler verir. Bununla birlikte, bunun empatik dinleme egzersizini geliştireceğini ve katılımcılarının özellikleri nedeniyle bunun tam empatik dinleme egzersizinin etkinliğini artıracığını düşünüyorsanız, kısa bir yorumlama pratiği yapmaya karar verebilirsiniz.

Öğretmen kısa bir uygulama yapmaya karar verirse, bunlar akıllıca adımlardır:

1. Çiftler oluşturma
2. Katılımcılardan hayatlarında önemli olan bir konu hakkında en fazla 30-60 saniye konuşmalarını isteyin.
3. Konuşmacı bitirdiğinde, dinleyici içeriği yeniden ifade eder ve yorumlama kurallarını hatırlar.

3. Adım

Öğretmen yorumlamayı açıkladıktan sonra, alıştırmanın sözel olmayan yorumlama ve sözsüz iletişim ile ilgili üçüncü yönü tanıtılır.

Öğretmen, katılımcılarla Faz 2'de açıklanan duyguları yansıtacak stratejileri tartışır.

Bunlara ek olarak, öğretmen ayrıca örnekler veya görüntüler sağlamaya karar verebilir ve katılımcılardan yeterli sözel olmayan yorumlama olup olmadığını analiz etmelerini isteyebilir.

Öğretmen ayrıca kısa bir uygulama yapmaya karar verebilir. Bu durumda iyi bir seçenek, Adım 2 alıştırmasında olduğu gibi aynı çiftleri kullanmak, ancak rolleri çevirmek ve ardından Dinleyiciden sözsüz yorumlama pratiği yapmasını istemek olacaktır.

Öğretmen kısa bir uygulama yapmaya karar verirse, adımlar şunlardır:

1. Çiftler oluşturun.
2. Katılımcılardan hayatlarında önemli olan bir konu hakkında en fazla 30-60 saniye konuşmalarını isteyin.
3. Konuşmacı kendi bölümünü bitirdiğinde, dinleyici içeriğin sözsüz olarak yorumlanmasını kullanır.

4. Adım

Bu adımlardan sonra, tam teşekküllü empatik bir dinleme egzersizi başlatılır.

Şimdi öğretmen üç rolü atar: Konuşmacı, Dinleyici ve Gözlemci. Gözlemcinin rolü, yani konuşmacı ile görüşmeci arasındaki diyalogu gözlemek, yapıcı geri bildirim sağlamak için vurgulanır.

Öğretmen, alıştırmada kullanılacak ve gerçek alıştırmanın başlangıcını işaretlemesi gereken bir uyarı belirtir. Uyarı, konuşmacının problemle ilgili endişesini veya yansımaları veya alıştırmada karşılaşılabilecek zorluğu ifade etmelidir. Bir örnek, "Son zamanlarda zor / duygusal durumlarla nasıl başa çıktığımı düşündüm" veya "Benim gibi veya benden daha yaşlı gençlerin iş bulmada karşılaştıkları sorunlardan endişe duyuyorum" (ifadeler ele alınacak konuya bağlıdır).

Dinleyici daha sonra konuşmacının ne ifade ettiğini dinler ve konuşmacı ilk düşüncelerini paylaştıktan sonra, Dinleyici sessiz kalır ve bir duraklama kullanır. Bu duraklama, konuşmacının ilk düşüncelere daha fazla ayrıntı veya açıklama eklemesini gerektirmiyorsa, dinleyici, konuşmacının söylediklerinin sözlü ifadesini kullanır ve sonra tekrar durur.

Konuşmacı hala düşüncelerini ifade etmiyorsa, dinleyici açık bir soru kullanmalıdır (soruya sözlü yorumlama ekleyerek) ve sonra tekrar durur. Dinleyiciye, molaların sonsuza dek sürmemesi gerektiği söylenmeli, ancak onlar için herhangi bir zaman sınırı belirlenmemelidir.

Tam alıştırma sırasında Konuşmacı, Konuşmacının konuştuğu zamanlarda kelimesi kelimesine olmayan ifadeler kullanmalıdır.

Egzersiz yaklaşık 90-120 saniye sürer.

Gözlemci aşağıdakileri kaydeder:

- Duraklamalar, yani, duraklamanın gerçekleştiği anı (yani, Dinleyicinin basit bir sessizliğinden sonra, başka bir deyişle veya açık sorudan sonra) ve ne kadar sürdüğünü tanımlar.
- Konuşmacının hem sözlü hem de sözsüz ifadelerinde sözlü ifadelere tepkisi.
- Dinleyicinin sözsüz ifadesi.

Roller daha sonra tersine çevrilir, böylece üç katılımcının her biri üç rolü de uygulama fırsatına sahip olur.

Son adım / Sonuç:

(Tatbikatı sonuçlandırmak için ne yapılması gerektiğini açıklamak ZORUNLU)

Üç adımdan sonra, katılımcılardan etkinlikteki deneyimlerini paylaşmaları istenir. Aşağıdaki sorular cevaplarını istemek için kullanılabilir:

- Duraklatma: Dinleyicilerin ortalama bekleme süresi ne olacak? Dinleyicinin duraklaması durumunda konuşmacının tepkisi ne oldu? Sizce aranın amacı nedir?
- Yorumlama (sözlü ve sözsüz): İçeriğin başka sözcüklerle ifade edilmesine yardımcı olmak için hangi stratejileri kullandınız?; Siz konuşurken Dinleyiciniz nasıl ilgi ve alaka gösterdi?; Dinleyici, sözsüz sözünü nasıl gösterdi?; Alıntıdan neyi kaldırmak istiyorsunuz?
- Dinleyici/Konuşmacı/Gözlemci için bu alıştırma nasıl yapıldı?
- Rollerini değiştirdiğinizde ne oldu ve ilk roldeki deneyiminiz (egzersizin ikinci ve üçüncü adımlarında) davranışınızı ve etkileşiminizi nasıl etkiledi?

5. BİLGİLENDİRME

Egzersizden sonra öğretmen şunları sorabilir:

- Dinleyici/Konuşmacı/Gözlemci için bu alıştırma nasıl yapıldı? Öğretmen gözlemci rolünü üstlendiyse, katılımcılar bu soruları cevapladıktan sonra onlar için nasıl olduğunu ifade etmelidir .
- Rollerini değiştirdiğinizde ne oldu ve ilk roldeki deneyiminiz (egzersizin ikinci ve üçüncü adımlarında) davranışınızı ve etkileşiminizi nasıl etkiledi? Öğretmenin gözlemci olarak hareket etmesi durumunda, sadece katılımcılar bu soruya cevap verir ve öğretmenin gözlemci olarak rollerinde değişen rolleri hakkındaki gözlem, öğretmenin son gözlemlerinde ele alınır.
- Bu etkinlik hakkında ne öğrendiniz?
- Empatik öğrenme hayatınızda size nasıl yardımcı olabilir?

Öğretmen daha sonra ana sonuçları ve gözlemlerine dayanarak öğrenilenleri özetleyerek sonlandırır.

6. ÖZEL MATERYALLER

Özel malzeme gerekmez

 PROVINCIA AUTONOMA DI TRENTO			 MENXIII VYTAUTAS MAGNUS UNIVERSITY	
---	---	---	---	---

7. İPUÇLARI ve PÜF NOKTALARI

- Katılımcılarınızın özelliklerini aklınızda bulundurun, gerekirse sizin tarafınızdan bir açıklamanın ve verilen örneklerin mesajı iletmek için yetersiz olduğunu düşünüyorsanız, önerilen yorumlama üzerinde "ara" alıştırmaları / uygulamaları yapın.
- Ne yayınladığınızı gerçekten göstermek için videoları ve görüntüleri kullanın (örneğin, vurgulamak istediğiniz belirli bir sorunla ilgili kısa video kliplerde). Zaman varsa, egzersiz ve analizden sonra bir klip göstermek ve katılımcılardan dinleyici tarafından yapılan hataları vurgulamalarını istemek iyi bir uygulama olabilir; Bu genellikle klibi hedef gruplara uyarlayarak iyi çalışır. onlarla ilgili olduğunu bildiğiniz bir film veya bir çizgi film. Bu, bu alıştırmadan öğrendiklerinizi güçlendirebilir ve oturumu daha eğlenceli bir etkinlikle sonlandırmanıza olanak tanır.
- Sadece egzersizin ana amacı olan üç bileşene odaklandığınızdan emin olun, aynı zamanda nihai sonuçlarınızda ve gözlemlerinizde, egzersizin hazırlanmasında belirtildiği gibi empatik dinlemenin tüm yönleriyle ilgili sonuçları vurgulayın.

8. ÇEVİRİMİÇİ SÜRÜM

Egzersiz çevrimiçi olarak uygulanacak şekilde uyarlanabilir, ancak vurgu daha sonra duraklamalar ve sözlü yorumlama ve sözel olmayan yorumlama üzerinde daha az olacaktır (vücudun sadece bir kısmı görüldüğü için). Bir video konferans aracı kullanarak egzersiz, gözlemci olarak hareket eden ve çiftler halinde katılımcıları olan bir öğretmen tarafından kullanılabilir. Üçlü ara oturumu teknolojik olarak mümkündür, ancak öğretmenin gözlem şansını zorlaştırır, bu yüzden aynı anda iki katılımcıyla çalışmayı önerdik.

9. BİBLİYOGRAFYA - SİTOGRAFYA

- <https://positivepsychology.com/empathic-listening/>
- <https://www.healthline.com/health/empathic-listening>
- <https://www.youtube.com/watch?v=w13LC6DLMn8>
- Empatik dinleme: bireyleri lider olarak güçlendirmek. Yazar: Anna Christine Petersen. Öğrenci Liderliği Dergisi. 2019
- İyi dinlemek: empatik anlayış sanatı. Yazar: William R. Miller. Wipf ve Stok Yayıncıları, 2018
- StoryTeller -AB ülkelerinde hikaye anlatımının geliştirilmesi veya mesleki eğitimi yoluyla dışlanma riski altındaki insanları güçlendirmek <http://learnstorytelling.eu/es/>

 PROVINCIA AUTONOMA DI TRENTO			 MENXIII VYTAUTAS MAGNUS UNIVERSITY	
---	---	---	---	---